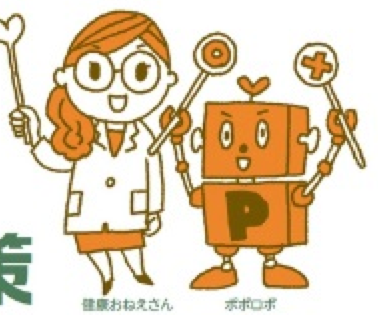
究めよ！健康リテラシー

健康リテラシーとは

世の中に氾濫する健康情報の中から正しい情報を見抜き、活用する能力のことである。



生活習慣でがん対策

日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなるといわれています。
がんの医療は昔に比べ格段に進歩していますが、日本人の死亡原因の第1位はがんです。

がんは身近な病気です

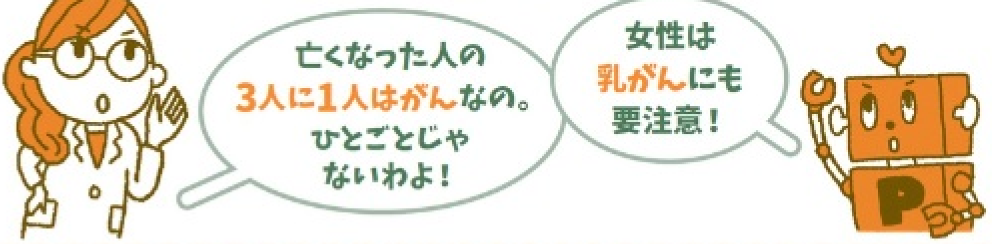
がんの中でも肺がん・胃がん・大腸がんなどが死亡率が高く、喫煙などの生活習慣が影響するという研究も。

出典：厚生労働省「平成27年 人口動態統計」

■ がん死亡率上位5部位

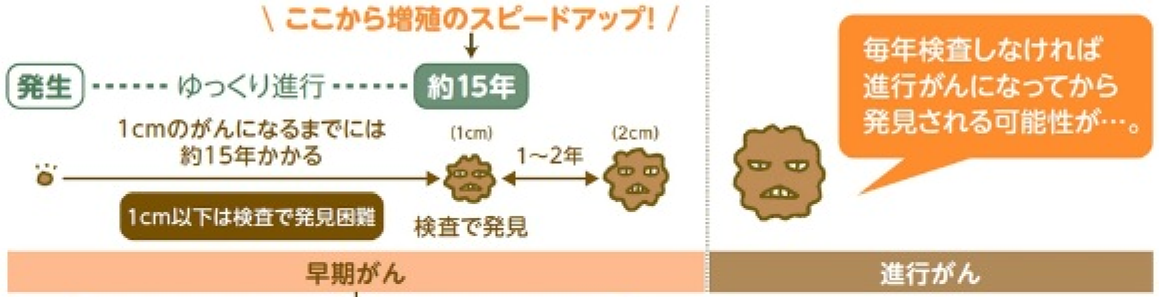
男性	部位	%	女性	部位	%
1位	肺がん	24.0	1位	大腸がん	15.3
2位	胃がん	13.5	2位	肺がん	13.8
3位	大腸がん	12.4	3位	膵がん	11.0
4位	肝がん	8.1	4位	胃がん	10.1
5位	膵がん	7.9	5位	乳がん	9.3

参考：厚生労働省「2017年 人口動態統計」



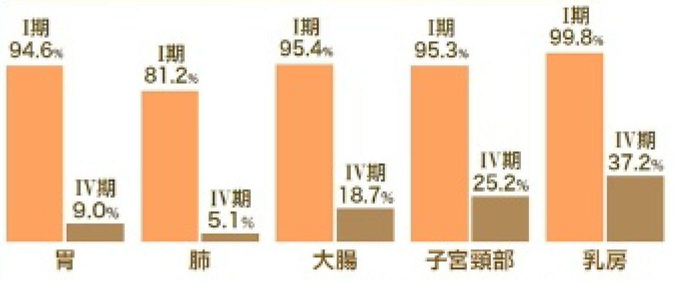
がんの進行スピード

がんは症状が出にくい病気。毎年定期的に健診を受けること、早期発見することが大切です。



早期がんのうちに発見できるのはたったの1～2年！
早期がんの段階で治療できれば、9割以上が治ります。

■ 診断時のステージによる5年相対生存率の比較



出典:がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計
2009～10年の2ヵ年分データに基づく5年相対生存率

がん検診を受けましょう！

ステージが進行すると
生存率が格段に下がるので
早期発見が大切！

節目健診はがん検診が充実！ ▶7-8 ページ参照

女性のがん検診について詳しくはこちら

生活習慣とがんの関連

↑:リスクを上げる　↓:リスクを下げる

		胃がん	肺がん	大腸がん	肝がん	食道がん	膵がん	子宮頸がん	乳がん
喫煙		確実↑	確実↑	可能性あり↑	ほぼ確実↑	確実↑	確実↑	確実↑	可能性あり↑
飲酒				確実↑	確実↑				
運動				ほぼ確実↓					可能性あり↓
肥満				ほぼ確実↑	ほぼ確実↑				(閉経前) BMI 30以上 可能性あり↑ (閉経後) 確実↑
感染症		確実↑ ピロリ菌	可能性あり↑ 肺結核		確実↑ 肝炎ウイルス			確実↑ (HPV) ヒトパピローマウイルス	
食品	野菜	可能性あり↓							
	果物	可能性あり↓	可能性あり↓			ほぼ確実↓			
	加工肉			可能性あり↑					
	塩/塩蔵品	ほぼ確実↑							
	緑茶	可能性あり↓							
	コーヒー			可能性あり↓	ほぼ確実↓				

国立がん研究センター「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」ver.20150108より
※この表は一部を抜粋したもの。研究は現在も進行しており、随時内容の追加や修正が行われています。

日常生活の中でできるがん予防

日常生活のちょっとした積み重ねが、
がんのリスクを上げています。さっそく見直しを!

【たばこ】

吸わない人に比べ**がんリスクが約1.5倍高まり、寿命を約10年縮める。**
また、受動喫煙で**周囲の健康も損ねる。**

目標 **たばこは吸わない。**
他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

【運動と肥満】

身体活動が多い人ほどがんの発生リスクが低くなる。

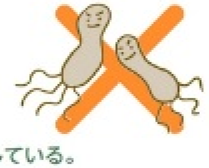
目標 **運動習慣と肥満予防。**
〈 運動の例 〉
1日に合計で1時間程度歩く。
週に1度は汗をかく程度の運動をする。

【飲酒】

多量の飲酒でリスクが高まる。

目標 **節度を守る。**
〈 1日の例 〉
日本酒(1合)、ビール(大瓶1本)、
焼酎・泡盛(1合3分の2)、ウイスキー・ブランデー(ダブル1杯)、
ワイン(ボトル3分の1)

【感染症】



感染症もがんの原因に。

●ピロリ菌
60歳以上の人の7～8割が感染している。
慢性胃炎がある場合は検査を受ける。

●肝炎ウイルス(B・C型)
母子感染や予防接種等からの感染があるため、
1度は肝炎ウイルス検査を受ける。
※肝炎ウイルス検査は保健所または
　医療機関で受けられます。

●ヒトパピローマウイルス(HPV)
性交渉の経験がある女性の80%以上が感染を
経験するといわれている。
20歳以降は定期的に子宮頸がん検診を受ける。

目標 **感染症検査と治療。**

がんを予防する食事のポイント

【野菜と果物】

摂取量が多い人は、とくに食道がんの
罹患リスクが約半分になる。

目標 **野菜や果物は不足しないように。**
〈 例 〉1日で野菜5皿、果物1皿(生野菜:両手に1杯で1皿。
火の通ったもの:片手に1杯で1皿。果物は拳1つ分)

【塩分】

食塩を日常的に摂りすぎると胃粘膜の炎症が進み、
胃がんができやすくなる。とくに塩辛、魚卵、漬物など
塩分濃度の高い食品は要注意。

目標 **塩辛い食品は控えめに。**
(男性:8g　女性:7g)

【肉】

赤肉(牛・豚・羊)、加工肉…
肉の消費量が多いほど大腸がんのリスクも増える。

目標 **肉のほかに、高たんぱくでヘルシーな魚も摂る。**
(1食の適量は片手の平サイズ)